Ikviena izglītojamā mācību motivācijas sekmēšana individuālajai izaugsmei un karjeras veicināšanai

DSPAC
Atbalsta komanda

Pat ļoti veiksmīgi profesionāļi atzīst, ka tieši karjeras izvēle ir bijusi viens no grūtākajiem uzdevumiem viņu dzīvē.

Karjeras izvēle

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiskas lietas:

- *Lai profesija būtu interesanta un saistoša;*
- *Lai profesija atbilstu spējām;*
- *Lai varētu trast darbu šajā sfērā.*

- *„Pat ja jūs esat uz pareizā ceļa, jūs sabrauks, ja uz ceļa tikai sēdēsiet!” Roger (1980.)*

VALSTS IZGLĪTĪBAS ATTĪSTĪBAS AĢENTŪRA

Kā plānot karjeru?

Sāc ar sevi!

Ko Tu vari:
Ko Tu zini
Ko Tu proti
Kādas ir Tavas sekmes
Kāds ir Tavs raksturs
Tavi "+" un "-"

Ko Tu gribi:
Kas Tevi interesē
Kādas ir Tavas vērtības
Kā Tu gribi dzīvot

Noskaidro
kā iespējams realizēt Tavas vēlmes un iespējas

Izpēti darba tirgu!

Profesiju saturs "+" un "-"

Prasības pret strādājošo

Profesiju pieprasījums un Nākotnes prognozes

Kā meklēt un atrast darbu

Izpēti izglītības iespējas!

Kādas izglītības programmas ir pieejamas

Kādi ir uzņemšanas noteikumi

Cik ilgi jāmācās un Kādas ir mācību izmaksas

Kādu kvalifikāciju iegūsi

Profesija, kas Tev sagādā gandarījumu, atbilst Tavām spējām un ir pieprasīta darba tirgū

Izstrādā plānu, kā sasniegt iecerēto!

Sāc darboties!

Izpēti profesijas: www.profesijupasaule.lv
Izpēti izglītības iespējas: www.niid.lv

- *„Izvēloties profesiju, cilvēks patiesībā izvēlas pašrealizācijas veidu.” Super & Super (2001.)*

- *„Jo skaidrāks ir jūsu mērķis, jo tuvāk tam esat.”Bolles (2005.)*

Lēmums

- Lēmumu pieņemšanas procesu ietekmē vairāki svarīgi faktori, ne vien ar pusaudzi saistītie, bet arī ārējie faktori: ***kultūrvide, ģimenes ekonomiskie resursi un uzkrātā pieredze.***

Lēmumu pieņemšana

- Apsveriet, par ko jāizdara izvēle, precīzi noformulējiet, **ko Jums nozīmē šis lēmums**, kāpēc to veiciet;
- Ievāciet **maksimāli daudz informācijas par katru no iespējamajiem variantiem** (kādās izglītības iestādēs vari mācīties, kādi tajās ir uzņemšanas noteikumi, kādas citas profesijas apguves alternatīvas, cik ilgi jāmācās, kādas darba izredzes, kā būs strādāt šajā profesijā, kāda varētu būt slodze, atalgojums utt.

Pieņemot lēmumu:

- jāapzinās, ka lēmuma pieņemšana ir katra paša personīgā izvēle;
- visi faktori, kas ietekmē lēmumu, jāuztver kā prioritāte;
- jāapsver visas iespējamās alternatīvas;
- jāizvērtē katra alternatīva;
- jāizvēlas vislabākā alternatīva.

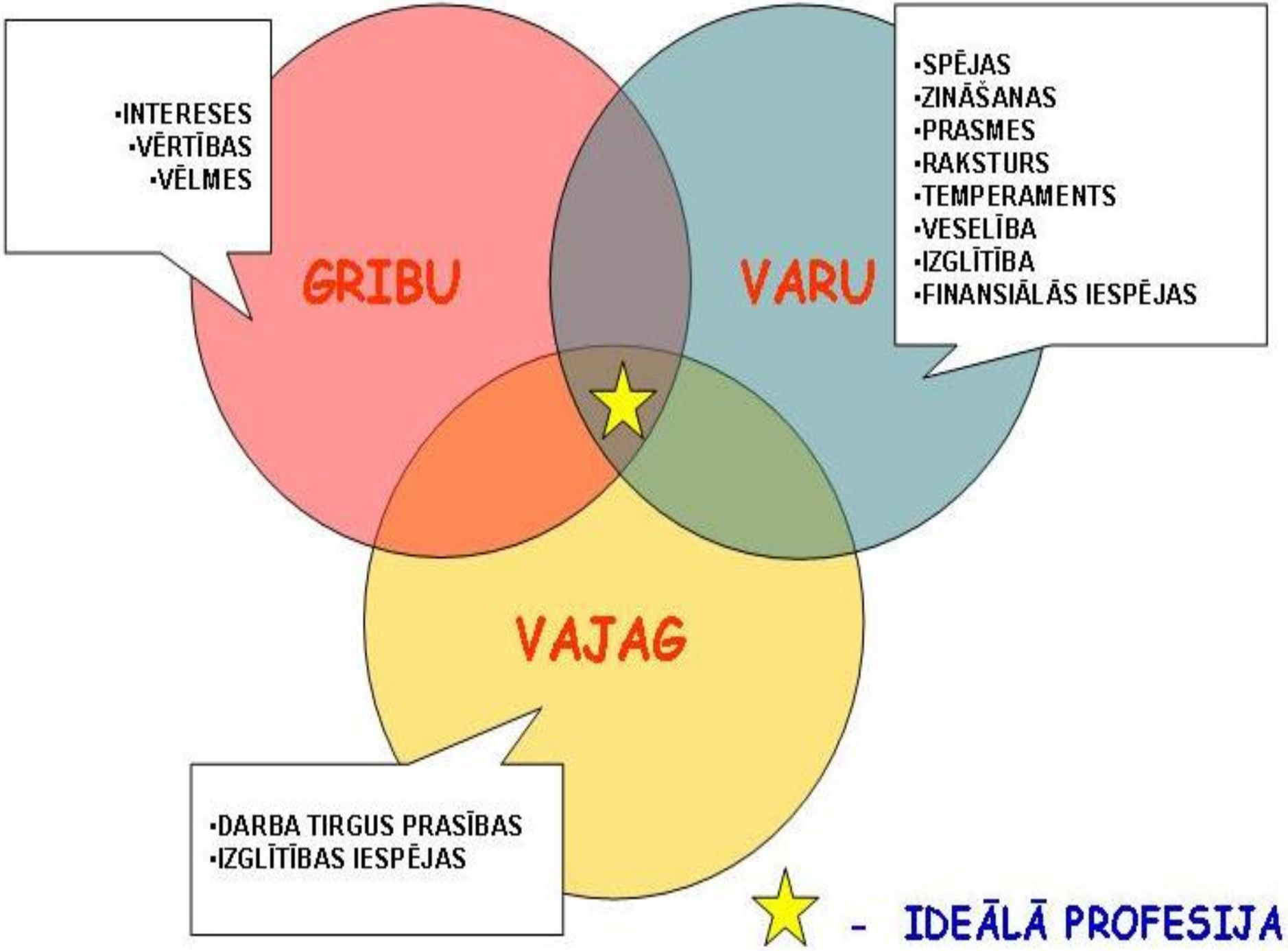
Lai veiksmīgi plānotu karjeru

Ko tu vari?

- Zināšanas
- Rakstura īpašības
- Spējas
- Prasmes

Ko tu gribi?

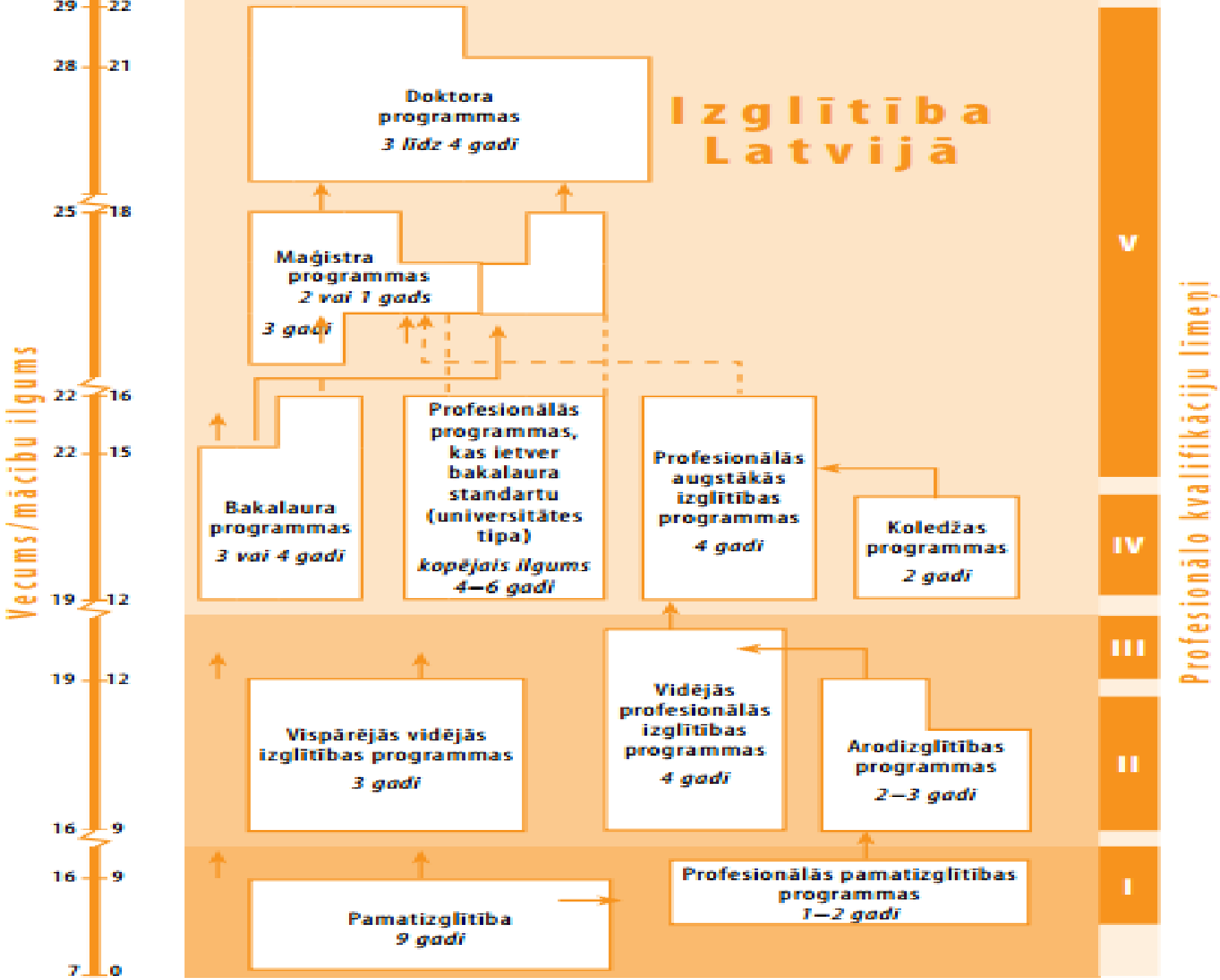
- Intereses
- Vērtības
- Vēlmes


•INTERESES
•VĒRTĪBAS
•VĒLMES
GRIBU
VARU
•SPĒJAS
•ZINĀŠANAS
•PRASMES
•RAKSTURS
•TEMPERAMENTS
•VESELĪBA
•IZGLĪTĪBA
•FINANSIĀLĀS IESPĒJAS
VAJAG
•DARBA TIRGUS PRASĪBAS
•IZGLĪTĪBAS IESPĒJAS
- IDEĀLĀ PROFESIJA

Apstākļiem jāveicina informācijas apmaiņa un karjeras izvēles iespējas

- Ir viena kopīga problēma – informācijas pārbagātība. Bieži vien informācija ir neprecīza un neizmantojama, un tas padara izvēles procesu vēl grūtāku

DARBA IESPĒJAS		Noderīga informācija
DARBS CITA LABĀ	DARBS PRIVĀTĀ UZŅĒMUMĀ	*Zināšanas par sevi.* *Zināšanas par darba tirgus piedāvātajām iespējām.* *Zināšanas par apmācības iespējām.* *Zināšanas par starpniekiem darba meklējumos.* *Zināšanas par meklēšanas instrumentiem.* *Darba intervijas.* *Aktīvi darba meklējumi.* *Personīgās prasmes.* *Informācijas un komunikācijas tehnoloģiju (ITK) zināšanas .*
	DARBS VALSTS SEKTORĀ	*Zināšanas par sevi.* *Zināšanas par valsts sektora piedāvātajām iespējām.* *Zināšanas par apmācības iespējām.* *Zināšanas par publiskās informācijas avotiem.* *Informācijas un komunikācijas tehnoloģiju (ITK) zināšanas.* *Zināšanas par darbinieku atlases procesu valsts sektorā.*
PAŠNODARBINĀTĪBA		*Zināšanas par uzņēmējdarbības izveidošanu.* *Zināšanas par starpniekiem pašnodarbinātības procesā.* *Pašnodarbinātības motivācija.* *Iniciatīvas attīstīšana.* *Uzņēmējdarbības projektu konsultācijas.*

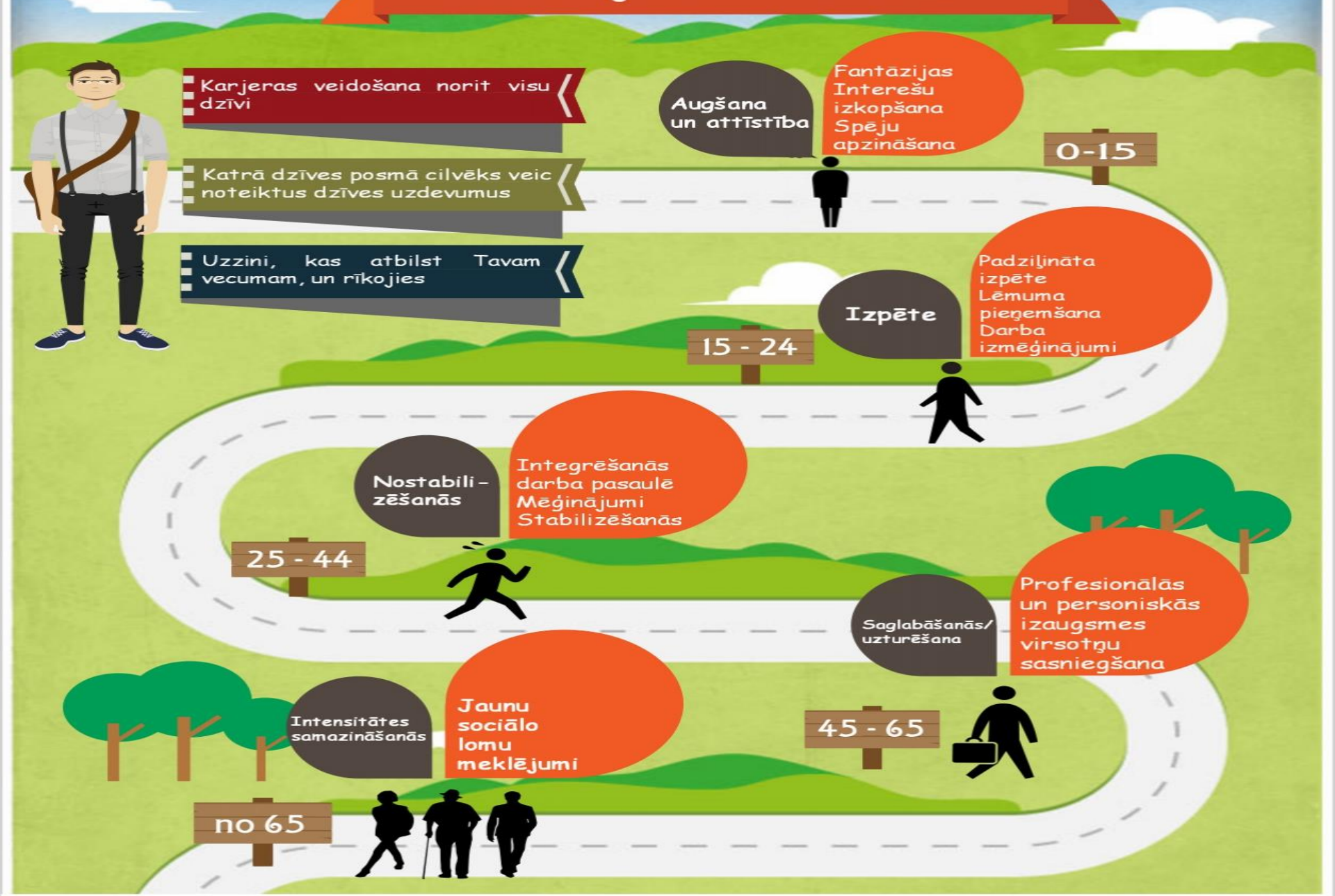

Izglītība Latvijā
Vecums/mācību ilgums
29 22
28 21
25 18
22 16
22 15
19 12
19 12
16 9
16 9
7 0
Doktora programmas
3 līdz 4 gadi
Maģistra programmas
2 vai 1 gads
3 gadi
Bakalaura programmas
3 vai 4 gadi
Profesionālās programmas, kas ietver bakalaura standartu (universitātes tipa)
kopējais ilgums 4—6 gadi
Profesionālās augstākās izglītības programmas
4 gadi
Koledžas programmas
2 gadi
Vispārējās vidējās izglītības programmas
3 gadi
Vidējās profesionālās izglītības programmas
4 gadi
Arodizglītības programmas
2—3 gadi
Profesionālās pamatizglītības programmas
1—2 gadi
Pamatizglītība
9 gadi
V
IV
III
II
I
Profesionālo kvalifikāciju līmeņi

Karjeras speciālisti nosaka vairākus būtiskus karjeras plānošanas procesa posmus pusaudža gados (rokasgrāmata „Karjeros projektavimo vadovas” (2005.)).

- ***Interešu posms*** (vecumā no 11 līdz 12 gadiem): pakāpeniski pieaug pusaudža vajadzība īstenot savu patieso aicinājumu. Pusaudzis sāk atšķirt savas simpātijas un antipātijas. Raksturīgi, ka šīs aktivitātes ir saistītas ar profesionālo jomu.

- ***Spēju posms*** (vecumā no 12 līdz 14 gadiem): pusaudzis sāk apzināties prasības, kas ir saistītas ar noteiktu profesiju, mēģina formulēt savas stiprās puses un piemērotību savam iemīļotajam nodarbību veidam. Pusaudzis sāk apzināties noteiktām profesijām nepieciešamās izglītības un apmācības nozīmi.

- ***Vērtību posms*** (vecumā no 14 līdz 15 gadiem): papildus iepriekš minētajam pusaudzis sāk apzināties personīgās attieksmes un mērķu nozīmi profesijas izvēlē. Indivīds apzinās, ka dažādi profesionālo darbību veidi ir saistīti ar viņa iekšējām vērtībām, un saprot, ka dažas profesijas viņam ir vairāk piemērotas.
- ***Pārejas posms*** (vecumā no 16 līdz 17 gadiem): notiek konsolidācija, kad pusaudzis konfrontē sevi ar nepieciešamību pieņemt reālus lēmumus par savu turpmāko profesiju. Viņš mobilizē spēkus (muster) un pārdomā savas slieksmes, intereses un dotumus.



Avots: http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf

Uzzini vairk: www.facebook.com/KarjerasNedela
www.niid.lv
www.profesijupasaule.lv

Autors: VALSTS IZGLĪTĪBAS ATTĪSTĪBAS AĢENTŪRA

- *„Svarīgs karjeras elements ir savu prasmju pašnovērtējums, ar to saprotot slieksmi uz noteiktām nodarbēm, kāda darba vai darbību veikšanu labāk par citiem.” Hornowska (1978.)*

Prasmes

- Prasme nozīmē *īpašas spējas mācīties un apgūt jaunas prasmes*. Prasmju līmenis var būt atšķirīgs, no viduvējības līdz izcilām spējām un pat talantam.
- Tās nosaka noteiktu darbību rezultātu, parasti panākumus un gandarījumu par darbu, skolēna sekmes skolā, spēju organizēt mācību procesu utt.
- Prasmju objektīvu novērtējumu parasti veic ar individuālu psiholoģisko testu palīdzību.

Holland (1997)

- cilvēka personība un apkārtējās vides faktori nolemj viņu noteiktam darbam.
- *Darba izvēle* ir personīgo interešu un darba tirgus piedāvāto iespēju apvienošanas forma.

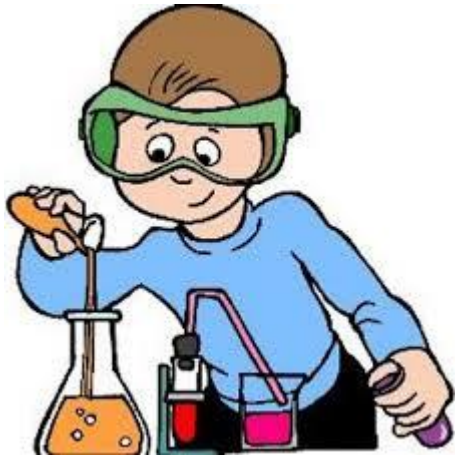
- Profesionālajā jomā Holland nosaka **sešus galvenos personības tipus** un sešus tiem atbilstošus profesionālās vides pamattipus. Dominējošo personības tipu kombinācijas veido jaukta tipa personību.

Praktiskais tips (P).

- Šiem cilvēkiem patīk strādāt ar darba rīkiem un mehānismiem.
- Viņiem ir praktiskas iemaņas tehnikas jomā. Šī tipa cilvēkiem nepieciešama praktiska izglītība, tehniska vai mehāniska darba prasmes.
- Viņi ir, piemēram, lauksaimnieki, elektriķi.

Intelektuālais tips (I)

- Šiem cilvēkiem patīk nodarboties ar abstraktiem jautājumiem, izstrādāt teorijas un modeļus. Viņi cenšas izprast apkārtējo pasauli un meklē patiesību. Viņiem ir matemātiskas un zinātniskas prasmes.
- Viņi ir, piemēram, biologi, fiziķi, ķīmiķi, medicīnas tehnologi.



Māksliniecciskais tips (M)

- Šī tipa pārstāvji dod priekšroku radošām aktivitātēm, kurās var izpausties.
- Viņiem patīk radīt idejas un koncepcijas. Izpaužas mākslinieciskās prasmes – literārās, muzikālās un tēlotājmākslas prasmes.
- Raksturīgās īpašības: radošums, iztēles bagātība, izteikts estētisms.
- Viņi ir mūziķi, gleznotāji, interjera dizaineri, aktieri.

Sociālais tips (S)

- Šī tipa pārstāvji vēlas palīdzēt citiem, sniegt informāciju un zināšanas.
- Viņiem ir labi attīstītas starppersoniskās prasmes. Raksturīgās īpašības: orientācija uz sadarbību,empātiskums un pacietīgums.
- Šī tipa pārstāvju profesijas ir skolotājs, psihologs, sociālais.d arbinieks.

Uzņēmīgais tips (U)

- Šī tipa cilvēkiem patīk sadarboties ar citiem, darbam jābūt orientētam uz peļņu. Viņiem ir līderu spējas un komunikācijas prasmes. Raksturīgās īpašības: enerģiskums, runīgums, pašpaļāvība.
- Šī tipa cilvēku nodarbošanās ir tirdzniecības pārstāvji, vadītāji, uzņēmēji.

Konvencionālais tips (K)

- Šī tipa cilvēki dod priekšroku darbam ar informāciju, tās sakārtošanai, strukturizēšanai. Viņiem ir biroja darba un grāmatvedības prasmes.
- Viņus raksturo organizētība, praktiskums un pakļāvīgums.
- Strādā par grāmatvežiem, kasieriem, banku ierēdņiem, sekretāriem.

- Cilvēks meklē tādu profesionālo vidi, kas dotu viņam iespēju īstenot savas prasmes, paust savu attieksmi, atklāt savas rakstura īpašības, uzņemties vēlamās lomas un būt saskaņā ar savu pašuztveri. Ja indivīds nav atradis atbilstošu vidi, viņš saskaras ar konfliktiem, vilšanos, sliktiem darba rezultātiem un neizjūt gandarījumu par darbu.
- Šāda situācija rodas gadījumos, kad, piemēram, sociālā tipa indivīds ir spiests strādāt praktiskā vidē.

Profesiju veidi

- Profesiju ir pārāk daudz, lai tās visas nosauktu. Detalizēta katras profesijas izpēte ir neiespējama. Vecāki un viņu bērni var izvēlēties no karjeras sektoru vai karjeras kategoriju piedāvājuma profesijas, kas atbilst bērna interesēm..

profesiju klasifikācijs (BO Koordinatoren Tirol (2007.)), to izmanto daudzās valstīs

Karjeras sektori	Karjeras kategorijas	Profesiju piemēri
Māksla un kultūra	Māksla, kultūra, literatūra, teātris, kinomāksla, televīzija, mūzika utt.	Tulks, žurnālists, mūziķis, rakstnieks, aktieris, dejotājs, bibliotekārs utt.
Inženierzinātnes un tehnoloģijas	Būvniecība, sintēze, metālapstrāde, inženierzinātnes, elektronika, informācijas tehnoloģija utt.	Mūrnieks, inženieris, optiķis, skaņas tehniķis, automehāniķis, datorspeciālists utt.
Dabaszinātnes un lietišķās zinātnes	Lauksaimniecība, mežsaimniecība, dārzkopība, vides zinātne, bioloģija, farmācija, veselības aprūpe, transports, sports utt.	Ķīmiķis, pilots, dārznieks, maiznieks, masieris, vides konsultants, zoologs utt.
Mākslinieciskā jaunrade un dizains	Tekstilmāksla, kosmētika, mākslas un radošās profesijas, amatniecība, interjera dizains utt.	Kosmetologs, grafiķis, mēbeļu galdnieks, arhitekts, gleznotājs, fotogrāfs, modes dizainers utt.
Sociālās zinātnes, izglītība un reliģija	Sociālā sfēra, izglītība, konsultācijas, reliģija utt.	Medmāsa, skolotājs, karjeras konsultants, instruktors, garīdznieks, psihologs, politiķis utt.

PROFESIJU KVALIFIKĀCIJU PAMATGRUPAS

1

Vadītāji

Valsts prezidents, deputāts, ministrs u.c.

2

Vecākie speciālisti

Pētnieks, biofiziķis, ornitologs u.c.

3

Speciālisti

Būvtehniķis, rasētājs, mērnieks u.c.

4

Kalpotāji

Sekretārs, kasieris, bukmeikers u.c.

5

Pakalpojumu un tirdzniecības darbinieki

Pavārs, frizieris, apsargs u.c.

6

Kvalificēti lauksaimniecības, mežsaimniecības un zivsaimniecības darbinieki

Dārznieks, mežcirtējs, zemnieks u.c.

7

Kvalificēti strādnieki un amatnieki

Būvnieks, automehāniķis, maiznieks u.c.

8

Iekārtu un mašīnu operatori un izstrādājumu montieri

Fotogrāfs, malējs, meža mašīnu operators u.c.

9

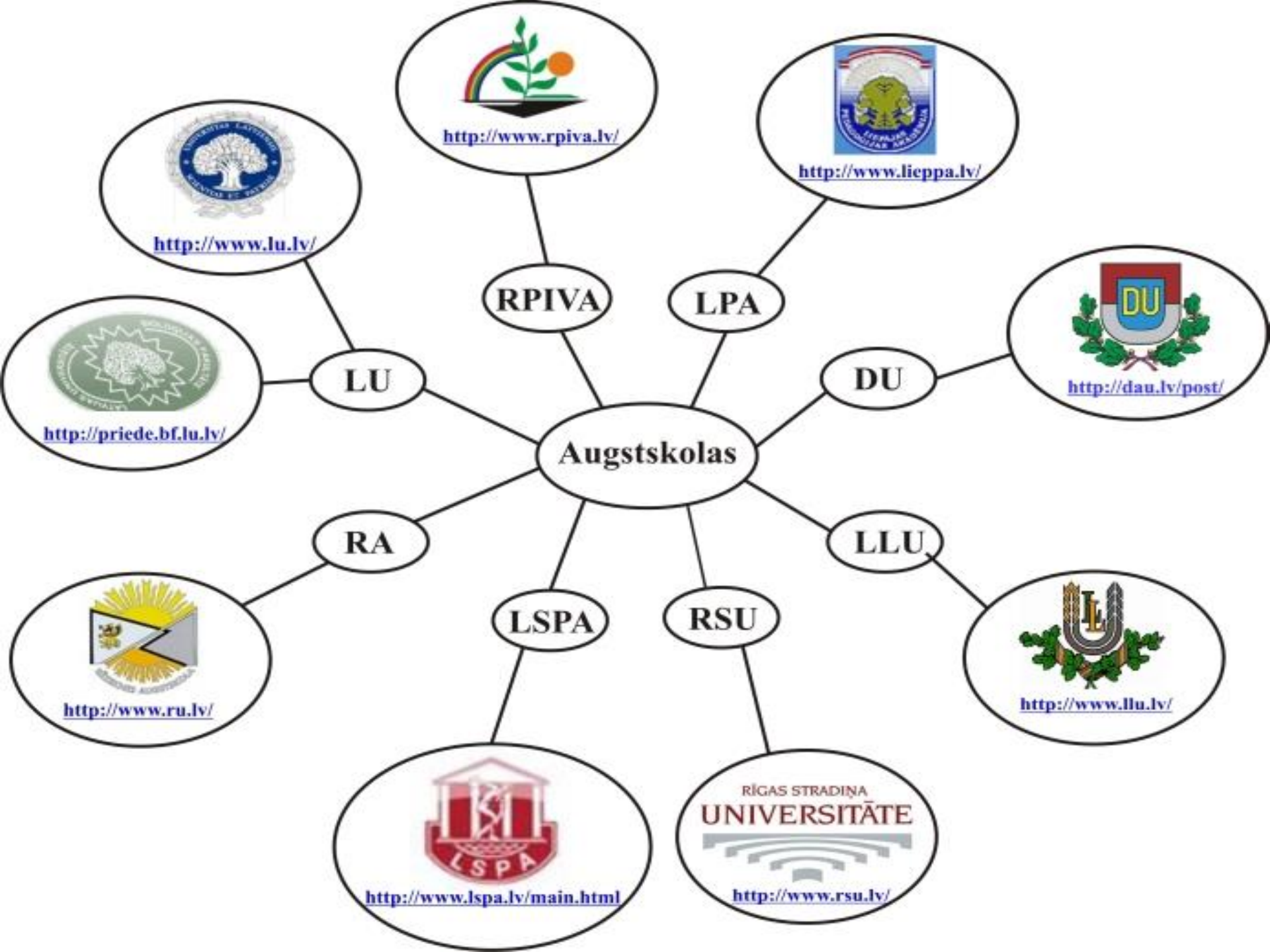
Vienkāršās profesijas

Apkopējs, slaucējs, tirdzniecības zāles darbinieks u.c.

10

Nacionālo bruņoto spēku profesijas

Virsleitnants, kaprālis, zemessargs u.c.


http://www.rpiva.lv/
http://www.lieppa.lv/
http://www.lu.lv/
RPIVA
LPA
http://priede.bf.lu.lv/
LU
DU
http://dau.lv/post/
Augstskolas
RA
LLU
http://www.ru.lv/
LSPA
RSU
http://www.llu.lv/
http://www.lspa.lv/main.html
RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE
http://www.rsu.lv/

Grāmata „Mans bērns izvēlas karjeru”

- palīdzēs vecākiem aktīvāk līdzdarboties savu bērnu profesionālās karjeras plānošanā. Grāmata ir domāta vecākiem, kuri vēlas labāk izprast savu atvašu vecumposmu īpatnības un veiksmīgāk piedalīties viņu karjeras plānošanā.

NIIDL.LV Karjeras izvēles testi

- INTEREŠU TESTS
- KURŠ MĀCĪBU PRIEKŠMETS MAN PATĪK VISLABĀK?
- DAUDZVEIDĪGO SPĒJU TESTS
- PERSONĪBAS TESTS
- KARJERAS VĒRTĪBU TESTS
- DARBA VIDES IZVĒLES TESTS

Testi

- Hollanda tests
- DDO tests(Klimova metdika)
- Interešu karte

Datorspēle «Es un mana karjera»

VELĒJUMS.

- **Kā novērst psiholoģisko satraukumu:**

1) sporto;
2) kontrastduša;
3) saburzi lapu bumbā un izmet;
4) izveido sava garastāvokļa kolāžu;
5)skaļi dziedi;
6)elpo un izelpo dziļi 10 reizes;
7) padejo;
8) uzkāp un nokāp pa trepēm vairākas reizes.

Dienu pirms eksāmena:

- 1)atpūties un ej agrāk gulēt;
- 2) sakārto somu laikus;

Eksāmena dienā:

- 1)ne dzeriet nomierinošus līdzekļus;
- 2) pirms eksāmena paēdiet;
- 3) ņemat līdzi šokolādi un ūdeni.
- 4) esiet mierīgi un harmoniski.

Manas rīcības eksāmenu laikā:

- Esi uzmanīgs!
- Koncentrējies!
- Sāc ar vieglo uzdevumu!
- Lasi uzdevumi līdz beigām.
- Doma tikai par uzdevumu.
- Esi mierīgs un pārliecinošs.
- Neuztīcieties tikai “špikeriem”.

Ticējumi:

- Pirms eksāmenā nekad nemazgā galvu.
- Uzvelciet laimīgo apģērba gabalu.
- Paņemiet līdzi veiksmes pildspalvu
- Pirms eksāmena sakiet: Veiksme esi ar mani!
- Ņem līdzi talismanu.
- Pats labākais ticējums – tā ir laba zināšanu bagāža.

PALDIES PAR UZMANĪBU!